



CHRONISCH EHRLICHES

MINI REZEPTHEFT FÜR DIE SCHNELLE KÜCHE



VOLLWERTIG VEGAN,
FETTARM,
GLUTENFREI UND
OHNE INDUSTRIE ZUCKER

**„BLEIBE NAHE DER NATUR, UND
DEREN EWIGE GESETZE WERDEN DICH
BESCHÜTZEN.“**

Max Gerson

Stell dir vor:

Jedes Obst und jedes Gemüse würde mit Inhaltsstoffen deklariert werden. Hier sind so viele Vitamin C, D, E, K, B, Selen, Kalium, Natrium, Eisen und so weiter drin! Die von den Lebensmittelindustrien zusammengepantschten Lebensmittel würden vor Eifersucht platzen! Natürlich würden die Zwiebel und die Karotte jedem Fertigprodukt die Show stehlen! Sie sind so perfekt, so rein, so gesund und so nahrhaft!

In diesem Mini Rezeptheft für die schnelle Küche findest du Rezepte, die schnell gehen und dennoch vorwiegend industriell unverarbeitet sind.

Denn eine gesunde Küche ist eine:
vollwertige, überwiegend vegane, regionale und saisonale Ernährung, die nicht industriell verarbeitet wurde, aus biologischem Anbau stammt und mit wenig Fett und Zucker auskommt.

Ich wünsche mir von Herzen, dass du ein vollkommenes Ja zu deiner Gesundheit finden darfst. Die Rezepte in diesem Heft werden dich auf diesem Weg begleiten. Sie werden dich wärmen, aufbauen, nähren und dir Freude bereiten.

Viel Spaß in deiner Küche! Und denk dran: Du zahlst mit dieser Ernährungsweise auf das wertvollste Konto ein, welches du besitzt: Das Konto deiner Gesundheit!

Priscilla Bucher
Ayurvedischer Ernährungscoach



**„DEINE NAHRUNGSMITTEL
SEIEN DEINE HEILMITTEL.“**

Hippokrates, griechischer Arzt

KAKI-TOMATEN-NUDEL-SAUCE

ZUTATEN (4 PERSONEN):

1 Packung

Linsen- und/
oder Erbsennudeln

1 Dose/Glas

200 g Tomaten (ohne Zusätze)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Kurkumazeh

2 Kaki

Frischer Rosmarin

Salz und Pfeffer

Nach Geschmack Curry

ZUBEREITUNG:

NUDELN

Nach Packungsanweisung zubereiten.

KAKI-TOMATEN-SAUCE

Zwiebel kleinhacken. Knoblauch- und Kurkumazehe mit einer Knoblauchpresse pressen. Die drei Komponenten mit etwas Kokosöl in einer Bratpfanne anschwitzen.

Die Kaki in kleine Würfel schneiden. Die Tomatensauce mit den Kakiwürfeln zugeben und kurz kochen.

Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Curry abschmecken und die fertige Sauce über die fertigen Nudeln kippen.



GRÜNER SALAT UND GEBRATENER SPARGEL



ZUTATEN (4 PERSONEN):

GRÜNER SALAT

- 1 Bund Spargel
- 1 EL Sesamsamen
- Kurkuma

ZUCCHINI-KOKOS-SAUCE

- 1 kleine geschälte Zucchini
- 125 ml Kokosmilch
- Saft von einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Dill
(1-2 Zweige abgezapft)
- Frische Petersilie
(1-2 Zweige abgezapft)
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

SALAT

Den Salat deiner Wahl gut waschen und abtropfen lassen.

SALATSAUCE

Die Zutaten für die Salatsauce in einen Mixer geben, zu einer Masse pürieren und nach Geschmack würzen.

TIPP: bereite doppelt so viel Salatsauce vor und benutze sie für den nächsten Tag.

SPARGEL

Die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen.

Wenig Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin mit 3-5 EL Wasser für 12 bis 15 Minuten anbraten, je nach Dicke der Stangen.

In einer kleineren Pfanne 1 EL Kokosöl mit etwas Kurkuma erhitzen und eine Handvoll Sesamsamen goldbraun braten und leicht salzen. Die Sesammischung zu dem grünen Spargel untermischen.

SCHNITTLAUCH CASHEW DIP MIT GEMÜSESTICKS UND HEISSEN MARONI



ZUTATEN (4 PERSONEN):

SCHNITTLAUCH CASHEW DIP

200g	Maronen
	Gemüse deiner Wahl
400 g	Cashewkerne
	Saft von einer Zitrone
1-2	Knoblauchzehen
20	Stängel Schnittlauch
1	Saft einer Zitrone
125 ml	Wasser
	Pfeffer
	Salz

ZUBEREITUNG:

HEISSE MARONI

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft, 200 Grad). Die Maroni mit einem Messer auf der runden Seite einschneiden (Kreuz). Die eingeschnittenen Maroni in einer Schüssel mit Wasser für gut 15 Minuten einlegen. Die Maroni aus dem Wasser nehmen, mit der flachen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 20 – 25 Minuten im Ofen backen. Während der Backzeit die Maroni alle 10 Minuten mit Wasser beträufeln. Oder ein kleines Schälchen mit Wasser dazu stellen.

SCHNITTLAUCH CASHEW DIP

Cashewkerne im heißen Wasser für 20 Minuten einweichen. Das Wasser abschütten. Die eingeweichten Kerne mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und zu einer Crème pürieren. Diverses Gemüse waschen, evtl. schälen, dippfen und genießen!

GEMÜSESTICKS

Waschen und in Streifen schneiden.

GRÜNE BOHNEN AN EINER MINZCHUTNEY



ZUTATEN (4 PERSONEN):

GRÜNE BOHNEN

- 250 g grüne Bohnen
- 1 frische Ingwerzehe
- 1 EL Kokosraspeln
- 40 ml Wasser
- 1 EL Kokosöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL Korianderpulver
- Salz und Pfeffer

MINZCHUTNEY

- 1 Hand Minzblätter
- 300 g Kokosjoghurt
- ¼ TL gemahlene Kreuzkümmel
- ¼ TL Korianderpulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

GRÜNE BOHNEN

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kreuzkümmelsamen anrösten. Den kleingewürfelten Ingwer dazugeben und anbräunen.

Die restlichen Gewürze mit den Kokosraspeln zugeben und kurz mitrösten. Die Bohnen und das Wasser zugeben, abgedeckt 5 bis 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen bis die Bohnen gar sind.

MINZCHUTNEY

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

GRÜNER SALAT MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS UND OFENKARTOFFELN



ZUTATEN (4 PERSONEN):

- 6-8 Champignons
- Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 cm Kurkuma
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Salatkopf
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz

ZUCCHINI-KOKOS-SAUCE

- 1 kleine geschälte Zucchini
- 125 ml Kokosmilch
- Saft von einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Dill (1-2 Zweige abgezapft)
- Frische Petersilie (1-2 Zweige abgezapft)
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

OFENKARTOFFELN

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft, 200 Grad) vorheizen. Die gewünschte Menge Kartoffeln waschen und vierteln. Mit Salz und Rosmarin bestreuen und auf der unteren Ofenhälfte für 40 Minuten backen.

GRÜNER SALAT

Den Salat deiner Wahl waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

SALATSAUCE

Die Zutaten für die Salatsauce in einen Mixer geben, zu einer Masse pürieren und nach Geschmack würzen.

TIPP: bereite doppelt so viel Salatsauce vor und benutze sie für den nächsten Tag.

GEBRATENE CHAMPIGNONS

Champignons waschen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel kleinhacken. Etwas Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den gepressten Kurkuma und Knoblauch beifügen. Die Champignons gleich begeben und 1-2 Minuten scharf anbraten.

KICHERERBSEN-PFANNE MIT CHAMPIGNONS UND ZWIEBELN

ZUTATEN (4 PERSONEN):

2	Dosen/Gläser Kichererbsen (je 200 g)
6-8	Champignons
1	kleine Zwiebel
1	Kurkumazeh
½	Zitrone
	Salz und Pfeffer
½ EL	Kokosöl
	Frischer Dill oder Koriander

ZUBEREITUNG:

Champignons waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel klein hacken.

Kokosöl erhitzen und die kleingehackten Zwiebeln mit dem gepressten Kurkuma kurz anschwitzen. Champignons und Kichererbsen zugeben und kräftig anbraten. Am Ende das Ganze mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und mit frischem Dill oder Koriander servieren.



VEGANE HOLLANDAISE MIT GRAPEFRUITKERNEN



ZUTATEN (4 PERSONEN):

	Weißer Spargel
VEGANE HOLLANDAISE	
60 g	Cashewkerne
1 EL	glutenfreies Hafermehl
1 EL	Saft aus einer Zitrone
350 ml	Wasser
½ TL	Kurkuma
½ EL	Kokosöl
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

WEISSER SPARGEL

Spargel schälen. Den Sparschäler knapp unter dem Köpfchen ansetzen und vom Köpfchen weg schälen. Holzige Enden mit einem Messer abschneiden. In einer großen Pfanne Wasser aufkochen, Salz und Kokosöl sowie den Spargel begeben und je nach Dicke 10–15 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Gar-Probe: Lässt sich das Messer ohne Widerstand aus der Spargel ziehen, ist sie gar. Den Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und servieren.

VEGANE HOLLANDAISE

Alle trockenen Zutaten in den Mixer geben. Wasser aufkochen und mit dem Zitronensaft über die Zutaten in den Mixer gießen. Das Ganze pürieren, über den Spargel gießen und mit Granatapfelkernen garnieren.

BROKKOLI-SUPPE



ZUTATEN (4 PERSONEN):

350 g Brokkoli in Röschen
2,5 dl Wasser
2,5 dl Kokoswasser
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Kurkumazeh
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kokosöl in einer Pfanne warm werden lassen. Den Brokkoli mit den kleingehackten Zwiebeln, Knoblauch und Kurkuma zusammen andämpfen.
Wasser und Kokoswasser dazu gießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und für 15 Minuten köcheln lassen. Das Ganze pürieren und würzen.

KOHLRABI-KAROTTEN-PUFFER



ZUTATEN (10 PUFFER):

450 g Kohlrabi
450 g Karotten
6 EL Kokosmilch
6 EL Kichererbsenmehl oder
glutenfreies Hafermehl,
leicht gehäuft
2 TL getrockneter Dill
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
Kohlrabi und Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
2 TL Salz unter die Raspeln heben und 10 Minuten ziehen lassen. Die Gemüseraspeln mit den anderen Zutaten unterheben. 3-4 EL Gemüsemasse in die Pfanne legen und mit dem Löffel zu Puffern drücken.
Die Puffer pro Seite 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die gebratenen Puffer auf ein Küchenblech heben und zum warmhalten in den Ofen stellen.



„GLÜCKLICHSEIN IST WIE
EINE SÜSSPEISE!“

DATTELN GEFÜLLT MIT MANDELN

ZUTATEN (4 PERSONEN):

Datteln
Mandeln

ZUBEREITUNG:

Schneide die Datteln auf einer Seite auf und ersetze den Kern mit einer Mandel.



WARMES PORRIDGE



ZUTATEN (4 PERSONEN):

2 TL	Kokosöl
½ TL	Kurkuma frisch oder Pulver
½ TL	frischer Ingwer gehackt
1 TL	Zimt oder Kardamom
50 g	glutenfreie Haferflocken
300 ml	Mandelmilch oder Wasser
3	Paranüsse
3	Baumnüsse
	Obst nach Saison z.B. Apfel, Birne, Weintrauben, Banane

ZUBEREITUNG:

In einem Topf das Kokosöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Gewürze darin kurz anbraten.

Haferflocken und Mandelmilch/Wasser dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt stehen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne einen weiteren TL Kokosöl erhitzen. Das Obst kleinschneiden und in die Pfanne geben. Mit einer Prise Zimt oder Kardamom würzen und für 5 Minuten bei niedriger Temperatur andünsten.

Den Porridge in eine Schüssel geben und mit dem gedünstem Obst und den Nüssen anrichten.

LEICHTER NUDELSALAT



ZUTATEN (10 PUFFER):

	Erbsen und/ oder Linsennudeln
1	Brokkoli Kopf
¼	Kopf Rotkohl
50 g	Pinienkerne
1	rote Zwiebeln
1	Esstöffel Kokosöl
	Salz, Pfeffer

SOSSE:

1	gepresste Orange
2 EL	Kokosöl
1 EL	Dattelsirup
1 EL	Mandelmus
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Kurkumazehe
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die glutenfreien Nudeln nach Packungsbeilage zubereiten und abkühlen lassen.

Für das Dressing Öl und Dattelsirup (oder Honig) mit Mandelmus verrühren. Orangensaft nach und nach dazugießen. Zwiebel schälen, fein würfeln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat Brokkoli in Röschen teilen und waschen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Brokkoli ca. 5 Minuten darin blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. In eine Schüssel geben und mit Dressing vermengen.

Rotkohl mit einem Messer oder Hobel in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Öl und 1 TL Salz mischen, 2-3 Minuten mit den Händen kneten. Danach zum Brokkoli geben.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



RECHTLICHE INFORMATION:

Dieses Rezeptheft dient ausschließlich Informationszwecken. Die Informationen stellen in keiner Weise einen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und anerkannte Ärzte dar. Vor allem diejenigen mit Gesundheitsproblemen, bitten wir, im Bedarfsfall immer einen Arzt aufzusuchen. Wenn bezüglich deiner Gesundheit Fragen aufkommen, wende dich an den Arzt deines Vertrauens. Beginne niemals eigenständig eine Behandlung, verändere sie nicht und setze sie auch nicht eigenständig ab. Viele Ärzte und Naturheilpraktiker freuen sich, wenn der oder die Patientin eine gesunde und vollwertige Ernährungsumstellung anstrebt. Hole den Arzt deines Vertrauens mit ins Boot. Denn: gemeinsam sind wir am stärksten!



**CHRONISCH
EHRlich**

MIT PRISCILLA BUCHER

COPYRIGHT

Priscilla Bucher
chronisch-ehrlich.ch
@chronisch_ehrlich
chronisch ehrlich

GRAFIKDESIGN

Sophia Lasson
sophialangner.com

